Deena Sumrukshanum.

ദീന സംരക്ഷണം

A MALAYALAM VERSION

OF

A LECTURE

DELIVERED BY

MRS. GLADSTONE ON "SICK NURSING"

AT BIRMINGHAM

BY

His Highness Ráma Várma,

FIRST PRINCE,

NOW BY THE GRACE OF GOD

MAHA RAJAH OF TRAVANCORE,

FELLOW OF THE MADRAS UNIVERSITY,

&c. &c. &c.

(REPRINTED BY AUTHORITY)

FOR THE USE OF SCHOOLS

BY M. R. KRISHNA ROW,

Of the Travancore Government Service, and the Translator of "Our Industrial Status," "Our Morals." &c.

COTTAYAM:
PRINTED AT THE CHURCH MISSION PRESS.
MDCCCLXXXII.

(All Rights Reserved.)

Deena Sumrukshanum.

ദീന സംരക്ഷണം

A MALAYALAM VERSION

OF

A LECTURE

DELIVERED BY

MRS. GLADSTONE ON "SICK NURSING"

AT BIRMINGHAM

BY

His Highness Ráma Várma,

FIRST PRINCE,

NOW BY THE GRACE OF GOD

MAHA RAJAH OF TRAVANCORE

FELLOW OF THE MADRAS UNIVERSITY,

&c. &c. &c.

(REPRINTED BY AUTHORITY)

FOR THE USE OF SCHOOLS

BY M. R. KRISHNA ROW,

Of the Travancore Government Service, and the Translator of "Our Industrial Status," "Our Morals." &c.

COTTAYAM:

PRINTED AT THE CHURCH MISSION PRESS.

MDCCCLXXXII.

(All Rights Reserved.)

അവതാരിക.

നമ്മുടെ നാട്ടുകാരിൽ സമ്പന്നന്മാൎക്കും പാവങ്ങൾക്കും ദേഹത്തിന്റെ സ്വസ്ഥിതിയിലും വ്യാധിതസ്ഥിതിയിലും രക്ഷയ്ക്കു് ഉപയോഗമുള്ള അറിവു് ഏററവും കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നു മാത്രവുമല്ല ദോഷപൂൎണ്ണമായ അയഥാബോധം വൎദ്ധിച്ചും ഇരിക്കുന്നു, ബഹുവിധ പരിഷ്കാരങ്ങളാൽ സമൃദ്ധമായ ഇംഗ്ലാണ്ടു് ദേശത്തിൽ കൂടെയും, ഈ അറിവുകേടു് പരേപരേ കാണപ്പെടുന്നു; എന്നാൽ അതിനെ കളയാനുള്ള പ്രയത്നവും കൂടെ തന്നേയുണ്ടു. ഈയിടെ രോഗികളുടേ സംരക്ഷണത്തേയും രോഗിഗൃഹത്തിന്റെ വ്യവസ്ഥാക്രമത്തേയും കുറിച്ചു് ഇംഗ്ലാണ്ടിൽ മഹാരാജ്ഞിയുടേ പ്രധാന മന്ത്രിയായിരുന്ന എത്രയും ബഹുമാനപ്പെട്ട ഡബ്ല്യു. ഇ. ഗ്ലാഡ്സ്റ്റൻ അവൎകളുടെ ഭാൎയ്യ ബൎമ്മിങ്ങാം, എന്ന പട്ടണത്തിൽ വച്ചു് ഒരു സാരവും ഭംഗിയും നിറഞ്ഞ പ്രസംഗത്തെ

ചെയ്യു. അതിനെ ഭാഷാന്തരപ്പെടുത്തിയതാകുന്നു ഒരു ചെറിയ പുസ്തകം. ഇംഗ്ലാണ്ടിന്റെയും ഇണ്ഡ്യായുടേയും ദേശജനാചാരാദികളുടേ ഭേദംകൊണ്ട് പ്രസംഗത്തിലെ ചിലഭാഗങ്ങൾ അപ്രസക്തങ്ങളായിരിക്കാം. അങ്ങനെയുള്ളവയെയും അനുമാനം കൊണ്ടും ഉപമാനം കൊണ്ടും ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ് ഈശ്വര സൃഷ്ടിയിൽ ഒന്നാമതായി ഗണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് ജീവൻ ആകുന്നു. അത് ഈശ്വരന്റെ അംശം തന്നെ അതിനെ സൂക്ഷിക്കുന്നത് ദേഹ രക്ഷകൊണ്ട തന്നെ വേണ്ടതാകയാൽ ദേഹരക്ഷയ്ക്കു ഉപയോഗപ്പെട്ട അറിവ് എല്ലാവക്കും ആവശ്യം തന്നെ. ആ അറിവിനെ ഒരു ചെറിയ പുസ്തകം അല്പമായിട്ടെങ്കിലും കൊടുക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു.

അക്കാദമി

ദീനസംരക്ഷണം.

വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റേ ഉപകാരം ഭാഗ്യാൽ അധികം അധികം അറിയപ്പെട്ടു വരുന്നു. നമ്മുടേ നാട്ടിലേ പാഠശാലകളിൽ സാരമുള്ള ലഘുപാഠങ്ങളുടേ ഗുണത്തേ നാം എല്ലാവരും അറിഞ്ഞുവരുന്നു. ആ സ്ഥിതിയിൽ ദേഹസൌഖ്യസംബന്ധമായ കാൎയ്യങ്ങളിൽ പാവങ്ങൾക്ക് അത്യന്തം അറിവില്ലായ്മ നടപ്പായിരിക്കുന്നതിനെ എന്തുകൊണ്ടാകുന്നു സമ്മതിക്കുന്നത്? രോഗപ്രചാരത്തിന്റേ കാലങ്ങളിൽ നാം കുടീരങ്ങളിൽ കേറിരോഗികളേ കാണുന്ന അവസരങ്ങളിൽ എല്ലാം അവിടങ്ങളിൽദേഹാനുകൂല്യാൎത്ഥം അതിസാധാരണമായ സംഗതികളുടെ അറിവില്ലായ്മയെ കണ്ട്, വ്യവസ്ഥിതമായ പാഠം കൂടാതെയും വി

കൂടാതെയും, അതിനേ പ്രതിഷേ
താണ്. ദീനക്കാരുടേ സംരക്ഷണ
ഒരു തൊഴിലിനേ പ്രത്യേകം അഭ്യസിച്ച
വർ ഉണ്ട്. എന്നാൽ നാട്ടിലേ പാഠശാലകളിൽ ദീനസംരക്ഷണത്തേ സംബന്ധിച്ച ലഘുവായ നിയാമകങ്ങളേ കൂടേ പഠിപ്പിക്കാൻ വയ്യാത്തതെന്ത്. കൊച്ചുപെൺകുട്ടികളുടേ നിയതമായ പാഠങ്ങളിൽ അവയേ ചേക്കാമെന്നുള്ളതാകുന്നു. ഒരു അച്ഛനോ അമ്മയോ പെട്ടെന്ന് ദണ്ഡം പിടിക്കുമ്പോൾ പത്തോ പന്ത്രണ്ടോ വയസ്സുള്ള മകളോ വേറെ സ്നേഹമുള്ള ചെറിയ പെൺകുട്ടിയോ അല്ലാതേ മററാരും ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് ഇല്ലാതെയായിപ്പോകുന്നു! എന്നാൽ ഒരു ചെറിയ കുഞ്ഞിന് കൂടെയും വിചാരബുദ്ധിയും സൂക്ഷ്മദൃഷ്ടിയും ദീനപ്പുരയിൽ നടപടിക്കുള്ള ലഘുവായ ചില നിയമങ്ങളുടേ അറിവും ഉണ്ടെങ്കിൽ, എത്രമാത്രം ചെയ്വാൻ കഴിയുന്നു! പരിചയമുള്ളവരും വലിയ വൈദ്യന്മാരും ഇക്കാര്യത്തേ അവശ്യം നിർവ്വഹിക്കേണ്ടതാകുന്നു എന്ന് പറയുന്നു. അത് എന്തുകൊണ്ടാകുന്നു ശുദ്ധമേ അനാലോചിതമായിരിക്കുന്നത്?

ഇതിൻേറ കാരണങ്ങൾ അതിസ്പഷ്ടമെന്നേ വയ്യൂണ്ടു. ഒന്നാമത, രോഗസംബന്ധമായ വസ്തുതകളുടേ അറിവില്ലായ്മ, എന്തോ ചെയ്യേണ്ടതെ

കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമി

ന്നുള്ളതിനേ പഠിക്കാനുള്ള അഭിലാഷത്തേ വിമ ർദ്ദിക്കയും, പാവങ്ങളേ കാൎയ്യത്തിൻേറ അത്യന്താവ ശ്യകതയേ കാണാൻ പാടില്ലാത്തവരാക്കിത്തീൎക്ക കയും ചെയ്യുന്നു. രണ്ടാമത, ഒരിക്കൽ അറിഞ്ഞാ ൽ ഉടൻതന്നേ പ്രതിപത്തിയേ ജനിപ്പിക്കുന്ന ൟ ദീന സംരക്ഷണപ്പണിയുടേ പരമസ്വാര സ്യത്തേയും ഉപയോഗത്തേയും ജനങ്ങൾ അറി യുന്നില്ല. ദീനസംരക്ഷണ വിഷയത്തിൽ മനോ ഹരമായ വാസനാബലം ചിലൎക്ക സ്വാഭാവിക മായിരിക്കുന്നു എന്നുള്ളത് സത്യം തന്നേ. എ ന്നാൽ അങ്ങനേ സ്വാഭാവികവാസനാ പ്രബല മായി ഉള്ളവൎക്കും ഉപദേശവും വികാസനവും ആവശ്യകം തന്നേ.

ഇപ്രകാരമുള്ള അഭ്യാസ വികാസനത്തെ ഉ ണ്ടാക്കുന്ന ഒരു ഏൎപ്പാടിനേ കാത്തുംകൊണ്ടും ഇ ച്ഛിച്ചുംകൊണ്ടും ഇരിക്കുന്നു എങ്കിലും, ഞാൻ ചു രുക്കമായ ൟ പത്രത്തിൽ, എൻേറ ശ്രോതാക്കളേ യും, പാഠ വ്യവസ്ഥാപകന്മാരേയും, നാട്ടിലേ പാ ഠശാലകളിലേവാധ്യാന്മാരേയും,വിശേഷിച്ചും വി ദ്യാഭ്യാസ ഡിപ്പാൎട്ട്മെണ്ടിനേയും, യുക്തമായ വ ഴിയിൽകലേക്ക് ഉത്സാഹിപ്പിക്കാൻ പ്രയത്നപ്പെടു ന്നു. ഒരു വ്യവസ്ഥിതമായ ഏൎപ്പാട് ഉണ്ടാകും മു മ്പിൽ തന്നേ കാലത്തേ സഫലപ്പെടുത്തുവാനും ജീവിതങ്ങളേ രക്ഷിപ്പാനും കുറഞ്ഞോന്ന് കഴി

യുമെന്ന് കാണിക്കാൻ ഞാൻ തുനിയുന്നു. ജീവൻ പരമ ഗണ്യമായ ഒരു വസ്തുവാകുന്നു. അതിനേ രക്ഷിക്കാനുള്ള ഉത്തമമാൎഗ്ഗത്തേ നാം വിചാരിക്കയും പരിശോധിക്കയും ചെയ്യേണ്ടയോ? കുടീരങ്ങളിലേ ദീനസംരക്ഷണമാകുന്ന എന്റേ വിവക്ഷിതകാൎയ്യം. അതിങ്കലേക്ക് ഒന്നായിട്ട് ഞാൻ പോകുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പോലും ഉൽകൃഷ്ടമായും പാവനമായുമുള്ള ഉദ്ദേശ്യത്തേ ജനിപ്പിക്കും വിധത്തിൽ ദീന സംരക്ഷണത്തേ പഠിപ്പിക്കാവുന്നതാണെന്ന് ഇതിനു മുമ്പിൽ തന്നേ ഞാൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. അപ്രകാരം പഠിക്കുന്നവൾ വിചാരവത്തായും, വൃത്തിയുള്ളതായും, സൌമ്യമായും, ബുദ്ധിവത്തായുമുള്ള നടത്തകളേ പഠിക്കയും, അവളുടേ വീട്ടിൽ ദീനങ്ങൾ ഉള്ള സമയങ്ങളിൽ അവിടേ ഒരു നിധിയായി ഭവിക്കയും, ചെയ്യാം.

അറിവില്ലായ്മകൊണ്ട് പെരുത്ത ഒരു കുടീരത്തിന്റേ ചിത്രത്തെ ഞാൻ വരക്കട്ടേ. ആ വീട്ടിൽ രോഗത്തിന്റേ കനത്ത കൈ ചുമത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതിലേ അമ്മ അവശയായി കിടക്കുന്നു. ആ അവസ്ഥയിൽ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? ചെറിയ. പോലി. എന്ന പെണ്ണിന് പള്ളിക്കൂടത്തിൽ പോകാതെ വീട്ടിൽ തന്നേ ഇരിക്കാൻ അനുവാദം കിട്ടുന്നു. അവളുടേ അറിവിൽ ഉത്ത

മം എന്നു തോന്നുന്നതിനേ ഒക്കെ അവർ ചെയ്യുന്നു. അശുദ്ധവായുവിന്റെ വിഷത്വത്തിന്റെയും ശുദ്ധവായുവിന്റെ പരമാവശ്യകതയുടെയും അറിവ് അവർക്ക് ഒട്ടും തന്നേ ഇല്ല. അവരുടേ മുഖ്യോദ്ദേശ്യം ചൂട് ഒന്നു തന്നേ. എന്നാൽ ചൂട് എന്നുള്ളത് അശുദ്ധവായുവിന്റെ പര്യായം എന്ന് തന്നേ പലപ്പോഴും ഭവിക്കുന്നു. അവർ കിടക്കയുടേ മൂട് ശീലകളെ ചേർത്ത് വലിച്ച് വെയ്ക്കുന്നു. പുകക്കുഴലിനേ തിരത്ത് അടച്ച് വെയ്ക്കുന്നു. എല്ലാ ജനേലുകളേയും വാതലുകളേയും അടച്ചു വെയ്ക്കുന്നു. അയൽക്കാർ രോഗിയുടേ കിടക്കയുടേ ചുററം വന്നുകൂടുകയും, സംസാരിക്കയും, വെടിപറകയും, വിസ്മയിക്കയും, ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ അവർ സ്നേഹപൂർണ്ണമായ ഉദ്ദേശ്യത്തോടും കൂടി ദണ്ഡക്കാറിയേ ഏകദേശം കൊല്ലാൻമാത്രം മതിയാകുംവണ്ണം ചെയ്കയും, എല്ലാവരും കൂടി ശുദ്ധവായുവിനേ ഒടുക്കുകയും, ദണ്ഡക്കാറിയേ അസ്വസ്ഥപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. സംഭ്രമം ഉണ്ടാകുന്നു. എല്ലാവരും ഓരോ മൂഢോപദേശത്തേ കൊടുക്കുന്നു. എന്നാൽ, സാമാന്യയുക്തായുക്തബുദ്ധിയും ഉചിതജ്ഞതയും എവിടേ?

ഇനി നമുക്ക് മറെറാരു ചിത്രത്തിങ്കലേക്ക് നോക്കാം. രണ്ടും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസത്തേ കാണാം. ഇതിൽ കൊച്ചു ജെന്നി. എന്നവൾ ആ

കുന്നു. അവൾക്കു് പോലിയേക്കാൾ വയസ്സു് അധികമില്ല. എന്നാൽ, അവൾ ബുദ്ധിയുക്തമായ ചില നിയമങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. ദിനപ്പുരയിൽ നാലു് വസ്തുക്കൾ മുഖ്യമായിട്ടാ വേണ്ടതെന്നു് അവൾ ധരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അവ എന്തെന്നാൽ; ശുദ്ധവായു, സ്വച്ഛതാ, സ്വാസ്ഥ്യം, സുഖം. വൈദ്യനേ സമ്പാദിക്കുന്നതിനു മുമ്പിൽ അവയേ അവൾ ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുന്നു. അവൾ അവളുടേ അമ്മയേ കിടക്കയിങ്കലേക്കു് സഹായിച്ചുകൊടുക്കും മുമ്പേ അതിനേ വൃത്തിയായും സുഖകരമായും ആക്കാൻ വേണ്ടതിനേ വിചാരിക്കുന്നു. ആവശ്യമുള്ള ഉപകരണങ്ങളേ മാത്രം ഒരു മേജയിൽ വൃത്തിയായിട്ടു് ഒരുക്കിവെയ്ക്കുന്നു. മരുന്നു, തീനിക്കുള്ള കിണ്ണം, സ്വച്ഛമായ സ്ഫടികക്കിണ്ണങ്ങൾ, തുടപ്പുകൾ, ഇവ എല്ലാം ആവശ്യം പോലേ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു് അടുത്തു് എല്ലാ സമയവും ഇരിക്കുന്നു. അനാവശ്യമായ യാതൊന്നിനേയും അവിടേ വെയ്ക്കുന്നില്ല. അവിടേ ഒരു പുകക്കുഴലുണ്ടായിരുന്നാൽ; അവൾ അതിനേ കടദാസു്, പലകത്തുണ്ടുകൾ, ഇവയേ തിരുത്തു് അടച്ചുകളയുന്നില്ല. പുകക്കുഴൽ അശുദ്ധ വായുവിനേ പുറത്തുകൊണ്ടുപോയിക്കളയുന്നു എന്നു് അവൾക്കു് അറിയാം. അവൾ ഒരു ജനേലിനേ, പാടൊണ്ടെങ്കിൽ മേൽവശത്തു്, തുറന്നുവെച്ചു്, പുത്തൻകാററു് അകത്തു കേറത്തക്കവണ്ണവും, എ

ന്നാൽ വായുപ്രവാഹത്തെ തടുത്തും, വഴ്ക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം ചെറുതായമാൎഗ്ഗങ്ങളാൽ ഒരു കുഞ്ഞ് തൻേറ ഉചിതജ്ഞതയേ കാണിക്കാൻ ശക്തയാകുന്നു എന്നും, അതുകൊണ്ട് രോഗിക്ക് സുഖത്തേയും ഉപശമത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്ന വിശ്വാസത്തേ കൊടുക്കുന്നു എന്നും, നാം ഇവിടേ കാണുന്നു.

നമുക്ക് കുറയക്കൂടേകടന്ന് ൟ ആത്മവിശ്വാസവും ലഘുജ്ഞാനവും എങ്ങിനേ പരിചയിക്കപ്പെടാവുന്നതാണെന്ന് നോക്കാം. മററുപേരാൽ ഇതിനേക്കാൾ വളരേ വെടിപ്പായിട്ട് നിൎവചിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ചില സാധാരണ വസ്തുതകളേ മാത്രമേ ഞാൻ ൟ പത്രത്തിൽ പ്രസ്താവിക്കുന്നൊള്ളൂ.

കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമി

ശുദ്ധ വായുവും വായു പ്രചാരവും.

വായുപ്രചാരം ദേഹരക്ഷയ്ക്ക് അത്യന്തം ആവശ്യകം, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായു ആകുന്നു നമ്മുടേ രക്തത്തേ ശുദ്ധമാക്കുന്നതും ജീവധാരണത്തേ ചെയ്യുന്നതും. ദേഹത്തിൻേറ സ്വസ്ഥിതിയിൽ കൂടെയും ഇതു ഇത്ര മുഖ്യമാകുന്നതായിരിക്കുംപോൾ രക്തം ദുഷിച്ച് ദണ്ഡം ഉണ്ടാകുന്ന സമയം എത്രമാത്രം ആവശ്യകം! അതുകൊണ്ട് ശുദ്ധമായ കാററിനേ എങ്ങിനേ ഉത്തമമായി സമ്പാദിക്കാമെന്നുള്ള മാൎഗ്ഗത്തേ

ചെറുപ്പമായ ദീനസംരക്ഷണക്കാറി പഠിക്കട്ടേ. രോഗി കിടക്കുന്നമുറി, ജനേല തുറന്നാൽ വായുപ്രവാഹം രോഗിയുടേ മേൽ തട്ടാതേ ശുദ്ധവായുവിനേ മാത്രം കടത്താൻ പാടില്ലാത്ത വിധത്തിൽ ചെറുതും സംക്ലിഷ്ടവും ആയിരുന്നാൽ, പിന്നേ നല്ലവഴി, അല്പനേരം തുറക്കുകയും പിന്നേ അടെക്കുകയും ചെയ്തു കൂടക്കൂടെ കാററിനേ പുതുപ്പിക്കയാകുന്നു. അങ്ങിനേ കാററിനേ അകത്ത് വിടുന്നനേരം മൂന്നോ നാലോ മിനിട്ട് ഇട രോഗിയേ പുതപ്പുകളേകൊണ്ടു മൂടി തണുപ്പ്കൊള്ളാതേ സൂക്ഷിക്കാൻ പ്രയാസം ഇല്ലല്ലോ. ദൂഷിച്ചവായു കരളിലേക്ക് വിഷമാകുന്നു. നാം ശ്വസിക്കുന്നവായു, ആകുന്നിടത്തോളം, വെളിയിലേ വായുവോളം ശുദ്ധമായിരിക്കണം. ഇങ്ങനേ പറഞ്ഞതുകൊണ്ടു അധികം തണുത്ത കാററ് വേണമെന്ന് അൎത്ഥം അല്ല. ദൂഷിച്ചവായുവിനാൽ ഉണ്ടാകുന്ന കേട് തൽക്ഷണം അറിയപ്പെടുന്നില്ല. ചില വിഷങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കപ്പെട്ട ഉടൻ തന്നേ ഫലത്തേ കാണിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ എപ്പോളെങ്കിലും ഫലത്തേ കാണിക്കുകനിശ്ചയം. രോഗിയുടേ മുറിയിൽ അനാവശ്യമായ ആളുകളേ പോകാനും ഇരിക്കാനും സമ്മതിക്കരുത്. അങ്ങനേ പോകുന്നവർ, ദീപങ്ങൾ കത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാലത്തേ പോലേ ശുദ്ധവായുവിനേ ഒടുക്കുന്നു. കുടീരത്തിൻെറ അത്യല്പമായ അന്തരാ

സാഹിത്യ അക്കാദമി

കാശത്തെ ഠരം സംഗതിയിൽ പ്രത്യേകം ഓൎക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

വെളിച്ചം ബാഹ്യമായ വെളിച്ചം രോഗിയുടേ മുറിയിൽ കടക്കുകനന്ന്. ദേഹം രോഗഗ്രസ്തമായും ഹൃദയം ശിഥിലമായും ഇരിക്കുംപോൾ ഹിതമായ ചൂടിനേയും മനഃ പ്രസാദത്തേയും കൊടുക്കുന്ന രശ്മികൾ പുരയ്ക്കകത്ത് കടക്കുക യുക്തമാകുന്നു. രോഗിയുടേ കണ്ണുകൾക്ക് അശക്തതയും തലയ്ക്ക് കഴപ്പും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ചെറിയ അടപ്പിനേയോ തൽകാല ആച്ഛാദനത്തേയോ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ പ്രയാസമില്ല, ഇക്കാൎയ്യത്തിൽ രോഗിയുടേ ഇച്ഛയേ ചോദിച്ച് അറിഞ്ഞുകൊള്ളും. സൂൎയ്യപ്രകാശം സന്തോഷത്തേയും മനഃപ്രസാദത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതും സ്വതഃജ്ജീവദായകവും ആകുന്നു.

കിടക്ക. കിടക്കകൾ, പായകൾ, ഇവയിൽ തൂവല് അടച്ചിട്ടുള്ളവ ഏററവും ഉഷ്ണം ഉള്ളവയും നല്ലതിന്മണ്ണം കാററ്കൊള്ളിച്ച് ശുദ്ധമാക്കുവാൻ പ്രയാസമുള്ളവയും ആകയാൽ ഹിതമല്ല. കിടക്കയുടേ ചുററും മൂടുശീലകളേ ഇടുക ദൂഷിച്ച വായുവിനേ കൂട്ടിൽ പിടിക്കയാകുന്നു. പക്ഷേങ്കിൽ തലയ്ക്കൽ മാത്രം അല്ലാതേ മൂടുശീലകളേ ഇടരുത്.

സ്വച്ഛതാ. ദീനപ്പുരയേ നിഷ്കൎഷയോടേ

സ്വച്ഛമാക്കി വയ്ക്കുക. രത്നകംബളങ്ങൾ കുറയുന്നിടത്തോളം നന്ന് കിടക്കയുടേ ചുവട്ടിലും മുറിയുടേ മൂലകളിലും ഉള്ള തറയേ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്ക. രോഗിയേ ഒഴികേ മററാരെയും അതിനകത്ത ഉണ്മാൻ സമ്മതിക്കരുത്. പാത്രങ്ങൾ മുതലായ സാധനങ്ങളേ കിടക്കയുടേ ചുവട്ടിലും മററ സ്ഥലങ്ങളിലും ഒളിച്ചു വയ്ക്കരുത്. ഒരു മൂടി ഉപയുക്തന്തന്നേ, എന്നാൽ അഹൃദ്യമായ ഒരു പദാൎത്ഥത്തേയും പുരയിൽ വച്ചേക്കരുത്. അവിടേ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയ എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളേയും നല്ലതിന്മണ്ണം കഴുകി വയ്ക്കണം.

കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമി

ആഹാരപാകം. നാം പറഞ്ഞു വരുന്ന ക്രമത്തിന് ആഹാരപാകത്തേ വിചാരിക്കാവുന്നതാകുന്നു. എന്നാൽ അത്ര വിസ്തീൎണ്ണമായ വിഷയത്തേ ഇവിടേ പറയാൻ പ്രയാസം. എന്നാൽ ഇത്രമാത്രം പറയാം. സ്വസ്ഥന്മാൎക്കുള്ള ആഹാരത്തേക്കാൾ രോഗിക്കുള്ള ആഹാരം അധികം സുഖദഹ്യമായിരിക്കണം. ആഹാരപാകത്തിലേ തെററ സ്വതഃ സ്പഷ്ടമാകുന്നതാണ്. സമൎത്ഥമായ നല്ലപാകം ദീപനത്തിന് പാതിപണിയേ കുറക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട രോഗികൾക്ക് വേണ്ടുന്ന ആഹാരപാകസംവിധാനത്തേ പഠിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളേ നമ്മുടേ ചെറുപ്പമായ സഖിമാർ ഉപേക്ഷിക്കയില്ല എന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.

യുക്തമായ ആഹാരം ഔഷധത്തേക്കാൾ സാര മുള്ളതാകുന്നു.

സ്വാസ്ഥ്യവും ജാഗ്രതയും. ദീനപ്പുരയിൽ ഓൎക്കേണ്ടതും ഉപയോഗമുള്ളതുമെന്ന് എനിക്ക അനുഭവമുള്ള ചില സൂക്ഷ്മങ്ങളെ ഇവിടെ പറയാം. ആ ഉപദേശങ്ങളിൽ മുഖ്യമായവയിൽ ഒന്നാകുന്നു സ്വസ്ഥമായും ശാന്തമായും പ്രസന്നമായും ഇരിക്കുക. സംസാരിക്കയും കലഹിക്കയും ചെയ്തു് അനാവശ്യ ശല്യത്തെ ചെയ്യരുത്. രോഗിയുടെ അടുക്കൽ ഇരുന്ന് കഴിയുന്നിടത്തോളം ജാഗ്രതയോടെ കാത്തുകൊള്ളുക. ഇങ്ങനെ നോക്കുംപോൾ രോഗിയുടെ അപേക്ഷകളെ വേഗേന അറിയാറാകും. ഇങ്ങനെയുള്ള ജാഗ്രത തന്നെയാകുന്നു പരിചയം എന്ന പറയപ്പെടുന്നത്. ആ പരിചയം പലപ്പോഴും നിയമങ്ങളേക്കാൾ വിലയുള്ളതായി ഭവിക്കുന്നു. എന്നാൽ നിയമങ്ങൾ ഉപേക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നല്ല പറയുന്നത്. ദൃഷ്ടാന്തമായിട്ട് ഒരു രോഗിയുടെ ആഹാരത്തിന്റെ താരതമ്യവ്യവസ്ഥയെ ചെയ്വാൻ നിയമത്തേക്കാൾ പരിശീലനം നന്ന്. അല്പാഹാരം കൊണ്ടോ നിരാഹാരംകൊണ്ടോ രോഗി ചത്തുപോകുമെന്ന് ഒരു സാധാരണ അന്യഥാ ജ്ഞാനം ആകുന്നു. ൟ സംഗതിയിൽ പ്രായേണപ്രകൃതി ആമാശയത്തിന്റെ ബലത്തെ അതിന്റെ പണിയെ വിര

മിപ്പിച്ച് പുതുപ്പിക്കയാകുന്നു. എന്നാൽ ഒരുമണിക്കൂറിനോ അരമണിക്കൂറിനോ ഒരിക്കൽ കുറേ ശ്രദ്ധയായിട്ട് തീന് കൊടുക്കേണ്ടതായ സംഗതികളും ഉണ്ട്. ദീന സംരക്ഷണക്കാറി ഇങ്ങനെയുള്ള മുഖ്യകാൎയ്യങ്ങളിൽ അവരുടെ സ്വനിൎണ്ണയത്തെ സഹായിക്കാൻ എപ്പോൾ ആകുന്നു വൈദ്യനെ വിളിക്കേണ്ടതെന്ന് അറിയണം; എന്നാൽ തന്റെ നിൎണ്ണയ സാമൎത്ഥ്യത്തെ അതന്ദ്രയായ ജാഗ്രതകൊണ്ട് പരിഷ്കരിക്കണം. രോഗിക്ക് ഔത്സുക്യവും, കാത്തിരിപ്പും, പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന ഭയവും, വികാരവും, കൂടാതെ ഇരിക്കത്തക്കവണ്ണം സൂക്ഷിക്കണം. അവനെ സാവധാനമായും ഉറപ്പായും വഴിയേ കൊണ്ടുപോകണം. ബദ്ധപ്പെടുത്തരുത്. അവനെ വിട്ടു പിരിയുന്നത് വിചാരബുദ്ധിയോടെ സാധിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എപ്പോൾ തിരിയെ വരുമെന്ന് അവനോട് പറക. അങ്ങനെ പറഞ്ഞസമയത്തെ ശരിയായി രക്ഷിക്ക. നിശ്ചയക്കേട് രോഗികൾ എല്ലാവൎക്കും അസഹ്യമാകുന്നു.

ഉറക്കം. ഉറക്കം ദണ്ഡക്കാൎക്ക് വലിയ ഒരു അനുഗ്രഹമാണെന്ന് ദീനസംരക്ഷണക്കാറി അറിയണം. പ്രകൃതിയുടെ രമ്യമായ ഈ അനുഗ്രത്തെ പലപ്പോഴും തീനിന്റേയും മരുന്നിന്റേയും നേരങ്ങളെ മുടക്കുംവിധത്തിൽ കൂടെയും സമ്മതി

കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമി

ക്കേണ്ടതാണ്. വേദനയിലും ക്ഷീണത്തിലും നിന്ന് രോഗിയേ ആശ്വസിപ്പിക്കാനും, ഒടുങ്ങിപ്പോയ അവയവശക്തികളേ തിരിയേ സമ്പാദിക്കാനും നിദ്രാ ഏററവും മുഖ്യമാകുന്നു.

തൊലിയുടേയും, രക്തസഞ്ചാരത്തിൻേറയും സ്ഥിതി. രോഗിയുടേ തൊലിയുടേ സ്ഥിതിയേ സൂക്ഷിക്കകൊണ്ട് വളരേ ഗുണം ഉണ്ടാകുന്നു. രോഗി ഉറങ്ങാറാകുംപോൾ ചൂടുള്ള സാധനത്തേ കുടിക്കയും ചുട്ടവെള്ളം കൊണ്ട് മേൽകുഴുകയും നന്ന് അവവിശപ്പിനേ ഉണ്ടാക്കി തൊലിയുടേ അവ്യാപാരത്താൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ശൈത്യത്തേ കളയുന്നു. കാലുകളുടേയും കൈകളുടേയും പടങ്ങളേ തൊട്ടുനോക്കി ചോരയോട്ടത്തിൻേറ സ്ഥിതിയേ അറിഞ്ഞ് ജീവസാരമായ ചൂട് കുറഞ്ഞുപോകാതേ സൂക്ഷിക്ക. ചുട്ടവെള്ളം നിറച്ച കുപ്പികളും ചൂടുള്ള ഫ്ലാനൽ തുണികളും ദേഹത്തിൽ ചൂടിനേ തിരിയേ വരുത്തുന്നു. അതിരാവിലേ ദേഹത്തിൽ ജീവശക്തികൾ കുറഞ്ഞിരിക്കയും അതിനാൽ ക്ഷീണം ഉണ്ടാകാൻ അധികം എളുപ്പവും ആകുന്നു.

ഇപ്രകാരം പറയപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളിൽ പരിചയ പാകതകൊണ്ട് അറിയേണ്ടതായ ഭാഗങ്ങളേ, വീട്ടിലേ ചെറിയ ദീനസംരക്ഷണക്കാറി-

വൈദ്യന്റെ നിദേശങ്ങളെ അനുസരിച്ച് തന്നേ പ്രവൎത്തിക്കണം.

ഈ ദീനസംരക്ഷണ വിഷയത്തിൽ ബഹു പത്രങ്ങളെ എഴുതാവുന്നതാണ്; എന്നാൽ പ്രേമപൂൎണ്ണമായ ഈ പണിയുടെ ചില അല്പമായ പ്രവൎത്തികളേയും ആരംഭങ്ങളേയും മാത്രമേ ഞാൻ ഇവിടെ സൂചിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടൊള്ളു. പാവങ്ങളും നമ്മാൽ സ്നേഹിക്കപ്പെട്ടവരും ആയവൎക്ക് ദീനംപിടിക്കയും, അവരുടെ കുട്ടികൾക്ക് അറിവുണ്ടായിരുന്നാൽ അതുകൊണ്ട് തന്നേ മതിയാകുന്ന സഹായത്തെ കിട്ടാതെ കഷ്ടപ്പെടുകയും, ചെയ്യുന്നതിനെ നാം കണ്ടുംകൊണ്ട് അറിവുകേടും അശ്രദ്ധയും നിറഞ്ഞ വഴിയേ നടക്കാതിരുന്നാൽ മതി. ഏററവും ലഘുവായ ഈ നിവ്ചനത്തിൽ ജനങ്ങളെ ശരിയായ മാൎഗ്ഗത്തിൽ വഴ്ക്കത്തക്കവണ്ണം കുട്ടികളേ പഠിപ്പിക്കാൻ പ്രയത്നപ്പെടേണം എന്ന് ഞാൻ നിഷ്കൎഷിക്കുന്നു. ആരുടേയും ബുദ്ധിമട്ടത്ത് പോകണ്ട. ഈ പണി വളരേ സൂക്ഷ്മതാ സാദ്ധ്യമെന്നും വളരേ ക്ഷമവേണ്ടതെന്നും സത്യം തന്നേ. എന്നാൽ അത് ഒരു പ്രേമകൃത്യമാകുന്നു, അൎത്ഥകൃത്യമല്ല. "ദൈവത്തിന്റെ വിലയേറിയ നല്കുതൽ ആയ ജീവൻ പലപ്പോഴും നമ്മുടെ കയ്യിൽ യാഥാൎത്ഥ്യേന വഴ്ക്കപ്പെടുന്നു". അതുകൊണ്ട് നാം മടുക്കാതെ ശ്രമി

ക്കണ്ടുവയോ? വിചാരിത പ്രവൎത്തികളേയും താല്പ ൎയ്യത്തേയും കുറിച്ച് ലഘുവായ പാഠങ്ങൾ, വളരേ ഫലത്തേ കൊടുക്കുന്നതായ വിത്തിനേ വിതയ്ക്കും. ൨ം അല്പാരംഭങ്ങളിൽ നിന്നും എല്ലാ ഗ്രാമങ്ങളിലും ജനപദങ്ങളിലും ഫ്ളാറെൻസ്. നൈട്ടിംഗേലിനോട് സാമാനഗുണവതികളായ ദീനസംരക്ഷണക്കാറികൾ ഉണ്ടായാൽ എത്ര വലിയ അനുഗ്രഹമായി!

ശിശുക്കളെ പഠിപ്പിക്കുന്ന പള്ളിയിൽ കൂടെയും അവരുടേയും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളുടേയും ദേഹസ്ഥിതിയേക്കുറിച്ച് എളുപ്പമായ ചോദ്യങ്ങളേ അവരോട ചോദിച്ച് അവരെ ആ വിഷയത്തിൽ ബുദ്ധിയേ വയ്ക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. അവരേക്കാൾ മുതിൎന്ന ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും പഠിക്കുന്ന ക്ലാസ്സുകളിലും അവയേ ചോദിക്കാം. ദേഹരക്ഷയേ സംബന്ധിച്ച കാൎയ്യങ്ങളേ വ്യക്തമായിട്ട പറയുന്നതിനേക്കാൾ [illegible]രിപ്പിക്കുന്നതായ ഒരു ചെറിയ പുസ്തകം തയ്യാറാക്കപ്പെടേണമെന്ന ഞാൻ ഇച്ഛിക്കുന്നു. ചോദ്യോത്തര രൂപമായ പാഠ പുസ്തകങ്ങളേ ഞാൻ ശ്ലാഘിക്കുന്നില്ല; അവ കിളിച്ചൊല്ലിനേ ഉണ്ടാക്കുകയും കുട്ടികൾക്ക പ്രയാ[illegible]ത്തേ കൂട്ടി ആശാന പ്രയാസത്തേ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നമ്മുടെ സകല പ്രവൎത്തികളുടേയും ചുവടാ

യിരിക്കേണ്ടതായ പരമപ്രധാനമായ വിചാ
ത്തേപറഞ്ഞ് ഇവിടെ മതിയാക്കാം. അത് എ
ന്നാൽ നമ്മുടേ നശ്വരങ്ങളായ ഈ ദേഹങ്ങളി
നമ്മുടേ സ്രഷ്ടാവ് ചെയ്തിട്ടുള്ള പണിയുടേ
സ്വയത്തിന്റേയും ഭംഗിയുടേയും, അദ്ദേഹം
ത്രമാത്രം സ്നേഹിക്കയും സൂക്ഷിക്കയും ചെയ്തി
ഈ സംഹനനങ്ങളിൽ നാം എത്രമാത്രം സ്നേ
ത്തേയും ജാഗ്രതയേയും വയ്ക്കേണ്ടതെന്നു
ന്റേയും വിചാരം തന്നേ

കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമി

കേരള സാഹിത്യ
അക്കാദമി